

**LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

**LITERATURE REVIEW: FACTORS CAUSES ANEMIA IN
ADOLESCENT WOMEN**

Eka Rati Astuti

Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Gorontalo, Indonesia

email: ratiastuti10@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin. Kebaruan penelitian ini karena menganalisis faktor – faktor penyebab anemia pada remaja putri melalui literature review. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor penyebab anemia pada remaja putri. Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi literatur. Sampel penelitian ini adalah 15 literatur yang terdiri dari 8 jurnal nasional, 3 artikel dari jurnal terakreditasi sinta 3, 3 artikel dari jurnal terakreditasi sinta 4, dan 1 buku. Pencarian artikel di peramban google scholar dengan menggunakan kata kunci anemia dan remaja putri. Hasil penelitian terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yakni menstruasi, serta keinginan remaja putri untuk memiliki perut yang langsing. ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia dan ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia. Kesimpulannya bahwa kejadian anemia pada remaja berhubungan dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan pola makan.

Kata kunci: Anemia; Putri; Remaja.

Abstract

Anemia is a condition in which the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) levels in the blood is lower than the standard value for groups of people according to age and sex. The novelty of this study is that it analyzes the factors that cause anemia in young women through a literature review. This study aimed to determine the factors that cause anemia in young women. This research is a type of literature study research. The sample of this study was 15 pieces of literature consisting of 8 national journals, three articles from Sinta, three accredited journals, three articles from sinta, four accredited journals, and one book. Search for articles in the Google Scholar browser using anemia and young women. The study's results found a relationship between the knowledge level and anemia incidence in young women. Factors that influence the incidence of anemia are menstruation and the desire of young women to have slim stomachs. There is a relationship between nutritional status and the incidence of anemia, and there is a relationship between diet and the incidence of anemia. The conclusion is that the incidence of anemia in adolescents is related to knowledge, menstruation, and eating habits.

Keywords: Anemia; Daughter; Teenager.

Received: December 7th, 2022; 1st Revised February 10th, 2023; 2nd Revised March 8th, 2023;
Accepted for Publication : March 20th, 2023

© 2023 Eka Rati Astuti
Under the license CC BY-SA 4.0

1. PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin (1). Pada orang sehat butir-butir darah merah mengandung hemoglobin, yaitu sel darah merah yang bertugas untuk membawa oksigen serta zat gizi lain seperti vitamin dan mineral ke otak dan ke jaringan tubuh. Kadar Hb normal pada laki-laki dan perempuan terdapat perbedaan. Kadar Hb untuk pria anemia yaitu kurang dari 13,5 g/dl, sedangkan kadar Hb pada wanita kurang dari 12 g/dl. Anemia dapat menimbulkan beberapa gejala klinis (2)(3).

Anemia merupakan masalah kesehatan global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di Indonesia. Diperkirakan sekitar 1/3 populasi dunia menderita anemia. Prevalensi kejadian anemia di Indonesia terbilang cukup tinggi. Pasalnya menurut Kemenkes RI (4) bahwa angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi jika dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Bagaimana pun, Remaja putri merupakan salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia (5)(6).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2020 jumlah AKI yakni 56 kasus. Kabupaten Gorontalo berjumlah 20 kasus, Kabupaten Gorontalo Utara berjumlah 13 kasus, Kota Gorontalo

berjumlah 9 kasus, Kabupaten Bone Bolango berjumlah 7 kasus, Kabupaten Pohuwato berjumlah 4 kasus, Kabupaten Boalemo berjumlah 3 kasus. Penyebab kematian ibu antara lain yaitu pendarahan 16 kasus, eklamsi 15 kasus, infeksi 5 kasus, anemia 3 kasus, kelainan darah 1 kasus, dan lain-lain 16 kasus (7).

Masalah anemia masih menjadi masalah kesehatan terbesar di dunia yang menyerang wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah serta remaja. Badan kesehatan dunia (WHO) memperkirakan 42% anak dibawah usia 5 tahun dan 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Pada tahun 2013 2 remaja putri yang terkena anemia ada sebanyak 37,1%, sedangkan pada tahun 2018 terjadi peningkatan yaitu 48,9% yang terjadi pada kisaran umur 15-24 tahun, serta 23-34 tahun (8).

Menurut WHO, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia antara 10-19 tahun sedangkan menurut peraturan menteri kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10 - 18 tahun. Fase remaja merupakan fase yang rentan terhadap resiko kesehatan karena didalam fase remaja, terjadi perkembangan tubuh yang pesat sehingga diperlukan sumber gizi yang cukup. Akan tetapi, kebutuhan gizi yang cukup tersebut sering diabaikan oleh para remaja sehingga akan tampak beberapa masalah kesehatan yang ditimbulkan seperti kejadian anemia pada remaja (5).

Prevalensi anemia menurut *World Health Organization* (WHO) memprediksi

sekitar 27% remaja putri di negara berkembang menderita anemia. 4 Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2013 di Indonesia, persentase anemia pada perempuan sebesar 23,8% dan laki-laki 18,4%. 5 Pengetahuan seseorang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada remaja putri. Kurangnya pengetahuan tentang anemia, tanda-tanda, dampak dan pencegahannya mengakibatkan remaja putri mengkonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit sehingga asupan zat besi yang dibutuhkan remaja putri tidak terpenuhi (9).

Kasus anemia di Indonesia terdapat 19,7% perempuan, 13,1% laki-laki dan 9,8% anak yang mengalami anemia. Sebanyak 60,2% dari anemia tersebut adalah anemia mikrositik hipokrom (sel yang kecil dengan jumlah hemoglobin yang sedikit dalam sel), yang paling banyak disebabkan oleh anemia defisiensi besi. Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2010 yaitu sementara lebih dari 10 % anak usia sekolah di Indonesia mengalami anemia (10). Dan berdasarkan survei yang dilakukan di Puskesmas Kabila Kabupaten Bone Bolango bahwa jumlah remaja di Desa Poowo Barat berjumlah 138 remaja putri yang terdata di Puskesmas Kabila pada tahun 2021 (8).

Anemia didefinisikan sebagai berkurangnya konsentrasi hemoglobin dalam eritrosit sehingga tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologis dalam tubuh. Menurut

WHO, kadar hemoglobin normal untuk wanita dengan usia diatas 15 tahun yakni >12,0 g/dl (>7,5 mmol). Gejala umum anemia merupakan gejala yang timbul akibat anoksia organ target dan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan hemoglobin pada semua jenis anemia (5).

2. METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian studi literatur yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengelola bahan penelitian. Studi literatur dilakukan oleh peneliti yaitu dengan melakukan pencarian terhadap berbagai sumber tertulis, baik berupa buku, artikel, jurnal, atau dokumen-dokumen yang relevan dengan permasalahan yang dikaji.

Pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu pengumpulan data sekunder dilakukan dengan menentukan variabel yang diperlukan dalam penelitian ini dengan studi literatur. Sumber data peneliti ini berasal dari literatur yang diperoleh melalui internet berupa hasil-hasil penelitian dalam bentuk artikel ilmiah, jurnal penelitian, maupun buku. Sampel penelitian ini adalah 15 literatur yang terdiri dari 13 jurnal nasional, 1 artikel, dan 1 buku.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel kemudian diinterpretasikan dalam bentuk narasi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Sampel	Hasil
1	Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja	Desi Kumalasari, Feri Kameliawati, Hamid Mukhlis, Dian Ayu Kristanti	2019	Metode dalam penelitian ini adalah termasuk penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX SMP Negeri dengan jumlah sampel kelas IX A sebanyak 19 orang, kelas IX B sebanyak 18 orang dan IX C sebanyak 18 orang.	Hasil penelitian membuktikan bahwa terdapat hubungan pola menstruasi ($P\text{-value} = 0,001$) dengan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMP Negeri di Lampung Timur tahun 2018. Remaja diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai anemia dan dapat membantu mengubah perilaku makan siswa menjadi lebih baik.
2	Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri	Anis Muhayati, Diah Ratnawat	2019	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan status gizi dan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA Negeri 97 Jakarta. Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Subyek penelitian ini sebanyak 188 remaja putri dipilih secara <i>stratified random sampling</i> . Analisis bivariat menggunakan uji <i>chi-square</i> dengan tingkat kepercayaan 95%.	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri dengan nilai $p=0,008$ ($<0,05$). Analisis pola makan dengan kejadian anemia pada remaja yang berarti ada hubungan antara pola makan dengan kejadian anemia dengan $p= 0,004$ ($<0,05$) dan $OR= 0,407$. Remaja putri di SMA Negeri 97 Jakarta hendaknya lebih memperhatikan pola makan dan status gizi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja yang mengganggu proses belajar dan aktivitas remaja.
3	Studi Fenomenologi Penyebab Anemia pada Remaja di Surabaya	Astrida Budiarti, Sri Anik, Ni Putu Gita Wirani	2020	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Pendekatan kualitatif yang digunakan adalah fenomenologi deskriptif.	Sampel dipilih dengan teknik <i>purposive sampling</i> . Responden didapatkan 10 responden dengan pertimbangan telah terjadi saturasi data.	Hasil penelitian menunjukkan penyebab kejadian anemia seperti pengetahuan, asupan zat gizi, pola makan dan minum, menstruasi, tablet Fe, status gizi, dan sosial ekonomi. Edukasi tentang gizi ditekankan agar mahasiswa tahu dan dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan nyata. Selain itu pemanfaatan Unit Kegiatan Mahasiswa di bidang kesehatan seperti dalam menjalankan program

						pemberian tablet Fe pada mahasiswa putri setiap bulan untuk mengurangi kejadian anemia.
4	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan	Siti Nunung Nurjannah, Ega Anggita Putri	2021	Metode penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan menggunakan rancangan <i>cross sectional</i> .	populasi dalam penelitian ini 110 responden dengan menggunakan teknik pengambilan sampel <i>total sampling</i>	Hasil analisis univariat, status gizi kurus 35,5%, status gizi normal 57,3%, status gizi gemuk 7,3%, remaja anemia 82%, dan remaja tidak anemia 28%. Sedangkan analisis bivariat, penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan kejadian anemia dengan nilai <i>P-value</i> = 0,000.
5	Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri DI SMA PGRI 4 Banjarmasin	Khalilah Adiyani1, Farida Heriyani2, Lena Rosida	2018	Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Sampel diambil dengan teknik <i>proportional stratified random sampling</i> , terdiri dari 67 subjek penelitian. Analisis data menggunakan uji <i>chi square</i> .	Hasil penelitian menunjukkan distribusi subjek penelitian 62,7% mengalami anemia, 37,3% tidak mengalami anemia, 9% status gizi kurus, dan 91% status gizi normal gemuk. Hasil analisis data menunjukkan nilai $p=1,000$ ($p>0,005$). Simpulan, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin.
6	Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri	Dwi Astuti1, Ummi Kulsum	2020	Metode penelitian ini menggunakan penelitian analitik korelasi dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Sampel sebanyak 36 orang. Hasil sebagian besar responden mempunyai pola menstruasi normal sebanyak 25 orang (69,4%) dan pola menstruasi tidak normal sebanyak 11 orang (30,6%), sebagian besar responden tidak mengalami anemia sebanyak 17 orang (47,2%), dan paling anemia berat sebanyak 0 orang (0%).	Setelah dilakukan tabulasi silang, maka dilakukan analisis dengan menggunakan Rank Spearman dan diperoleh nilai <i>P-value</i> sebesar $0,001 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi, ada hubungan pola menstruasi dengan terjadinya anemia pada remaja putri di SMK Kesuma Margoyoso Pati tahun 2019
7	Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi	Rizqi Widyantori Hasanah Putra, J	2019	Jenis penelitian yang digunakan	Random Sampling dengan Perbandingan kelompok sampel	Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji regresi linier didapati Peningkatan sikap siswi

	Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mengenai Anemia pada Remaja Putri	Supadi, Wiwik Wijaningsih		adalah penelitian True Eksperimen dengan penelitian model <i>Pretest posttest control group design</i>	dan kelompok kontrol yaitu 1:1 tanpa matching. Populasi pada penelitian ini sebanyak 242 siswi yang berusia 12-15 tahun. Jumlah sampel sebanyak 54 orang dengan 27 kelompok perlakuan dan 27 kelompok control.	berdasarkan kategori secara statistik bermakna ($p < 0,05$). Menurut Azwar (2005) faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap salah satunya pendidikan. Sedangkan menurut purwanto (1999) sikap dapat dipelajari serta dapat berubah ubah sesuai dalam keadaan dan syarat tertentu. Berdasarkan pendapat tersebut dapat dikatakan bahwa dengan adanya edukasi gizi dapat mengubah sikap menjadi lebih baik.
8	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang	Faza Yasira 2021 Rusdi, Hafifatul Auliya Rahmy, Helmizar	Desain penelitian yang digunakan adalah <i>quasi eksperimental pre-post test with control group design</i> .	Sampel penelitian terdiri dari 60 remaja putri, yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu 30 remaja putri kelompok intervensi dan 30 remaja putri kelompok kontrol.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok Instagram. Ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara Instagram dan kelompok kontrol. Pemberian edukasi gizi melalui Instagram berdampak pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri untuk mencegah anemia di SMA Negeri 2 Padang.	
9	Pengetahuan, sosial ekonomi, pola makan, pola haid, status gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian anemia pada remaja putri	Dzul Istiqomah Hasyim	2018	Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif, dengan menggunakan rancangan cross-sectional.	Sampel pada penelitian ini adalah sampel total yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Analisis data menggunakan uji chi square pada analisis bivariat dan regresi logistik ganda pada analisis multivariat.	Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara status ekonomi, pola makan dan pola haid dengan kejadian anemia pada remaja putri ($p < 0,05$).
10	Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia pada	Kristy Mellya Putri	2018	Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dengan pendekatan	Dengan jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 448 responden. Digunakan rumus	Pengumpulan data dengan cara pemeriksaan hemoglobin serta lembar kuesioner dan analisis yang digunakan dengan univariat dan bivariat.

	Remaja Putri di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2018			cross sectional.	Lameslow sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 39 orang yang diambil dengan menggunakan teknik quota sampling.	Bahwa sebagian besar remaja putri dari 23 (59,0%) memiliki tingkat pengetahuan rendah, dan 25 (64.5% remaja putri terdiagnosa mengalami anemia. Ada hubungan pengetahuan dengan kejadian anemia $P\text{-value}$ (0.000).
11	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018	Nurbaiti	2019	Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain <i>deskriptif analitik</i> dengan rancangan <i>cross sectional</i> .	Populasi Penelitian ini adalah semua remaja putri di SMAN 4 Kota Jambi berjumlah 826 siswi, pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik <i>proportional stratified random sampling</i> berjumlah 124 responden.	Hasil analisis hubungan antara media informasi dengan pencegahan anemia Dari hasil Uji statistik diperoleh $\rho = 0,000$, karena $P\text{-value} = 0,000 < \alpha 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik pada alpha 5% ada hubungan yang signifikan antara media informasi dengan pencegahan anemia di SMA 4 Kota Jambi
12	Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri	Fajrian Noor Kusnadi	2021	Artikel ini merupakan sebuah studi <i>literatur</i>	Populasi Penelitian ini adalah semua remaja putri di SMA Negeri 3 Kota Bukit tinggi	Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Remaja putri yang memiliki pengetahuan yang baik akan lebih awas dalam mencegah terjadinya anemia dibandingkan remaja putri yang memiliki pengetahuan yang buruk.
13	Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango	Darmayanti Waluyo, Ayudhita Cahyani Daud	2022	Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain <i>cross sectional</i> .	Hasil penelitian menunjukkan yang anemia sebanyak 7 orang (14%), yang tidak anemia sebanyak 43 (86%).	Hasil analisis lebih lanjut menggunakan Chisquare menunjukkan bahwa ada hubungan kebiasaan makan dengan kejadian anemia pada remaja putri di Desa Poowo Barat dengan $P\text{-value}=0,00$ ($\alpha=0,05$).

Menurut (11), Remaja sebagian besar memiliki IMT normal karena remaja tinggal bersama orang tua sehingga pola dan jenis makanan terjamin dan diatur oleh orang tua.

Pengetahuan remaja berperan terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan. Usia remaja kemungkinan untuk mengetahui tentang anemia cukup banyak. Remaja yang

memiliki pengetahuan yang baik cenderung bersikap baik. Remaja yang memiliki IMT kurus disebabkan oleh beberapa faktor seperti kebiasaan makan dan pemahaman gizi yang salah. Kesukaan dan pembatasan yang berlebihan terhadap makanan tertentu dapat menyebabkan tubuh gizi tidak terpenuhi. Status gizi kurang yang tidak diatasi dengan baik akan membahayakan remaja putri seperti terjadinya gangguan tumbuh kembang janin pada saat kehamilan.

Remaja putri sebagian besar berstatus anemia karena setiap bulannya mengalami menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi yang banyak. Menstruasi yang tidak teratur dapat disebabkan oleh faktor stres, makanan yang dikonsumsi, aktivitas fisik, dan faktor genetik. Pola menstruasi yang tidak normal menyebabkan remaja putri mengalami pendarahan yang berlebih. Konsumsi zat besi yang kurang disebabkan beberapa faktor seperti kurangnya pengetahuan, ketersediaan pangan, dan kebiasaan makan yang salah. Remaja putri sebagian besar memiliki pengetahuan tentang anemia tetapi belum diterapkan dalam kehidupan sehari-hari seperti tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dan sering mengganti makan pagi menjadi makan siang. Mayoritas remaja putri juga jarang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (heme iron) seperti daging, ikan, dan hati. (12)

Status gizi merupakan gambaran besar akan zat gizi yang ada di dalam tubuh, salah satunya zat besi. Status gizi kurang merupakan salah satu faktor resiko terjadinya anemia. Remaja putri yang memiliki status gizi normal

dapat mengalami anemia apabila kebiasaan makan tidak seimbang. Remaja putri sering kali tidak memperhatikan konsumsi makanan sehingga sering makan makanan yang kurang sehat seperti gorengan dan jajanan cepat saji. Remaja putri sering melakukan diet yang tidak sehat dan tanpa pengawasan dokter atau ahli gizi dapat mengganggu pertumbuhan dan zat gizi yang diperlukan tubuh. Remaja putri juga sebagian besar sering minum teh atau kopi kurang dari satu jam setelah makan sehingga dapat mengganggu penyerapan zat besi yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin. (13)

Pola makan dipengaruhi oleh faktor kebiasaan makan, yaitu cara seseorang memakan makanan dalam tiga kali sehari dengan frekuensi dan jenis makanan yang dimakan. Remaja putri dengan pola makan yang tidak teratur, memiliki pantangan makanan, sering jajan karena ikut-ikutan teman, sering tidak sarapan, kebiasaan makan makanan cepat saji, dan junk food bisa menyebabkan terjadinya anemia. Remaja putri sebagian besar sering tidak sarapan pagi di rumah dan suka mengganti makan pagi menjadi makan siang karena terburu-buru berangkat sekolah dan merasa malas makan pagi (11).

Remaja putri juga kadang malas makan malam karena takut gemuk. Pola makan yang salah dan pengaruh pergaulan karena ingin memiliki tubuh yang langsing dan diet yang ketat bisa mengakibatkan berat badan turun dan tubuh kekurangan zat gizi yang dibutuhkan tubuh seperti zat besi. Keadaan tersebut, sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan pola makan

dengan kejadian anemia pada remaja putri di MTs Ma'Arif Nyatnyono Kabupaten Semarang. Pola makan yang tidak baik menyebabkan anemia karena pola dan gaya hidup modern. Penelitian di daerah Riau tahun 2016 juga menegaskan bahwa ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan anemia. Pola makan rendah zat besi dan vitamin khususnya asam folat akan mengganggu proses metabolisme dan absorpsi zat gizi ke dalam tubuh.

Oleh karena itu, sesuai dengan penelitian pada tahun 2013 yang menyatakan ada hubungan antara status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. Penelitian pada remaja di Bolangitang Barat Kabupaten Bolaang Mongondow Utara menunjukkan hal yang sama yaitu ada hubungan antara indeks massa tubuh dengan kadar hemoglobin pada remaja. Anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi sehari-hari dan konsumsi makanan erat dengan status gizi, apabila makanan yang dikonsumsi baik, maka status gizi juga baik, sebaliknya apabila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan anemia (11).

Menurut (14) Status gizi adalah ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat dalam tubuh. Status gizi dibagi menjadi tiga kategori yaitu status gizi kurang, gizi baik/normal dan gizi lebih (15). Pola makan yang salah juga menjadi penyebab kebutuhan gizi remaja kurang sehingga status gizi menjadi kurang. Sebagai contoh melakukan diet yang salah karena takut

mengalami kegemukan. Hal ini dikarenakan banyak remaja putri menganggap dirinya kelebihan berat badan atau mudah menjadi gemuk sehingga sering diet dengan cara yang kurang benar seperti membatasi atau mengurangi frekuensi makan dan jumlah makan.

Asupan nutrisi pada remaja sangat berpengaruh penting karena nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia, dan remaja yang sudah menderita anemia mempengaruhi pola aktivitas dan konsentrasi belajar. Selain kekurangan gizi anemia juga dapat disebabkan oleh pola menstruasi, dalam penelitian ini peneliti juga menggali data pola menstruasi pada responden, ditemukan rata-rata dari lama menstruasi adalah sekitar 7 hari (6,83) dengan nilai terendah yaitu 4 hari dan nilai tertinggi yaitu 10 hari. Oleh karena itu, pada remaja putri dengan lama menstruasi yang lebih panjang pengeluaran darah yang dialami cenderung lebih banyak dan ketersediaan zat besi pun berkurang yang akhirnya menyebabkan kadar hemoglobin menurun. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh (16), Wanita memerlukan zat besi lebih tinggi dari laki – laki karena terjadi menstruasi dengan perdarahan sebanyak 50 – 80 cc setiap bulan dan kehilangan zat besi sebanyak 30 – 40 mg. Kehilangan darah inilah yang menyebabkan kejadian anemia (14).

Menurut (9) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan. Adanya peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan penelitian Verarica yang menunjukkan bahwa

setelah diberi edukasi terjadi peningkatan pengetahuan pada remaja putri.¹¹ Peningkatan pengetahuan siswa dengan diberikan edukasi gizi mengenai anemia terjadi peningkatan skor lebih baik dibanding dengan siswi yang tidak diberikan edukasi gizi, hal ini dapat disebabkan karena siswi yang mendapatkan edukasi gizi mendapatkan tambahan pengetahuan mengenai gizi anemia yang tadinya tidak mengetahui menjadi lebih mengetahui. Selain itu bahasa yang digunakan dalam memberikan edukasi gizi mudah dipahami dengan pesan yang disampaikan secara singkat dan jelas. Pengetahuan merupakan hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indra yang ia miliki. Dalam mendapatkan pengetahuan individu harus melalui suatu media salah satunya dengan berdiskusi (9).

Menurut (17) Edukasi gizi dapat berpengaruh terhadap tindakan gizi seimbang remaja putri. Edukasi gizi pada penelitian ini memberikan informasi mengenai tindakan yang benar berdasarkan pesan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI. Edukasi gizi pada penelitian ini merupakan salah satu bagian yang akan mempengaruhi perilaku melalui faktor predisposisi. Selain itu, tindakan juga dapat dipengaruhi oleh faktor pemungkin dan faktor penguat, sehingga pada penelitian ini memungkinkan remaja putri pada kelompok *instagram* belum mencapai tingkatan pengetahuan dan sikap yang dapat mengubah tindakan remaja putri setelah edukasi gizi menggunakan *instagram*. Studi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tindakan remaja putri tentang gizi seimbang

sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok *instagram* dan *whatsapp*.

Pola penggunaan media sosial pada individu cenderung berfungsi untuk mengembangkan komunikasi. Pola penggunaan ini dapat menjadikan alasan rendahnya adopsi sikap atau tindakan gizi seimbang melalui intervensi gizi yang telah diberikan pada *instagram*, sehingga mengharuskan peneliti lebih mengeksplorasi potensi *instagram* sebagai media edukasi. Selain itu, pada penelitian berbasis intervensi media sosial, peneliti harus membangun keakraban antara responden di awal intervensi untuk memastikan agar informasi yang disampaikan benar-benar sampai sesuai dengan isinya sehingga akan mempengaruhi tindakan dengan mudah. Hal ini dapat dibantu dengan diskusi antar peneliti dengan responden tentang pengalaman, pikiran dan komentar mereka melalui fitur *group chat instagram* (17).

Menurut (18) Banyaknya remaja yang telah mengetahui bahaya, tanda, dan penyebab anemia, tetapi mereka tidak mengetahui efek samping, cara minum, dan cara memperoleh tablet Fe. Hal ini berpengaruh pada pengetahuannya terhadap tablet Fe, sehingga masih banyaknya remaja yang terkena anemia. Tingkat konsumsi makanan sehari-hari dirumah dan dipengaruhi oleh faktor ekonomi keluarga tentang mengetahui masalah perubahan yang terjadi masalah kejadian anemia pada remaja putri yang paling penting pada masa remaja putri yaitu cukup tinggi mengkonsumsi vitamin dan suplemen sehingga hasil yang diharapkan remaja putri

terhindar dari anemia serta mampu untuk mengetahui masalah perubahan yang terjadi pada masa remaja jika tidak menderita anemia.

Masalah kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Dalam pengertian ini maka kesehatan harus dilihat sebagai satu kesatuan yang utuh terdiri dari unsur-unsur fisik, mental dan sosial dan termasuk kesehatan bagi remaja yang merupakan bagian yang paling diutamakan (Undang – Undang RI, 2012). Pertumbuhan fisik pada masa remaja berbeda dengan pertumbuhan pada masa sebelumnya.

Pada masa remaja, terjadi pada pacu tumbuh yang pesat atau pertumbuhan pada organ-organ seksual. Pertumbuhan remaja pada laki-laki berbeda dengan remaja perempuan. Anak perempuan mengalami pacu tumbuh lebih awal dari pada laki-laki. Agar pertumbuhannya fisik optimal, anak harus mendapatkan makanan yang bergizi dan berolahraga yang cukup dan menghindari masalah terjadinya penurunan hemoglobin sehingga menghindari terjadinya anemia (19).

Anemia atau kekurangan darah merupakan sebuah kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin atau protein pembawa oksigen dalam sel darah merah berada dibawah garis normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berperan dalam mengangkut oksigen dari paru-paru dan mengantarkan ke seluruh bagian tubuh. Anemia adalah penyakit darah yang paling sering ditemukan (18).

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini bahwa ada hubungan kejadian anemia pada remaja dengan pengetahuan, menstruasi, dan kebiasaan pola makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada direktur Poltekkes Kemenkes Gorontalo yang telah memberi dukungan penelitian ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Sianipar SS, Suryagustina S, Paska M. Effect Of Health Education Using Media Audio Visual On Knowledge About Anemia In Adolescent Women In High School. *Jambura J Heal Sci Res [Internet]*. 2022 Dec 23;5(1):119–31. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/17029>
2. Muhayari A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *J Ilm Farm*. 2019;4(4):563–570.
3. Yuniarti W. Anemia In Chronic Kidney Disease Patients. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community [Internet]*. 2021 Oct 31;5(2):341–7. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/11632>
4. Kusnadi FN. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J Med Utama [Internet]*. 2021;03(01):1293–8. Available from: <http://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/266/181>

5. Kusnadi FN. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *J Med Utama*. 2021;03(01):1293–8.
6. Malaka NMA, Irwan I, Ahmad ZF. Factors Associated With The Incidence Of Anemia In Pregrant Women In Tapa Public Health Center Working Area. *J Heal Sci Gorontalo J Heal Sci Community* [Internet]. 2023 Jan 27;7(1):143–52. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/gojhes/article/view/16085>
7. Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. Profil Kesehatan Provinsi Gorontalo Tahun 2020. 2020.
8. Waluyo D, Daud AC. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di Desa Poowo Barat Kabupaten Bone Bolango. *Gema Wiralodra*. 2022;13(1):34–42.
9. Putra RWH, Supadi J, Wijaningsih W. Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *J Ris Gizi*. 2019;7(2):75–8.
10. Astuti D, Kulsum U. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 2020;11(2):314.
11. Muhayari A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *J Ilm Farm*. 2015;4(4):563–70.
12. Astuti ER, Yulianingsih E, ... Penyuluhan Kesehatan Reproduksi Dan Pencegahan Pernikahan Usia Dini. *JMM (Jurnal Masy ...*. 2022;6(6):7–11.
13. Astuti eka rati. Factors Associated with The Incidence of Low Birth Weight Eka. *J Heal Sci Prev*. 2022;5(2):144–52.
14. Nurjannah SN, Putri EA. Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Garawangi Kabupaten Kuningan. *J Midwifery Care*. 2021;1(02):125–31.
15. Almatsier S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2009.
16. Manuaba. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EG; 2010.
17. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *J Nutr Coll*. 2021;10(1):31–8.
18. Putri KM. Hubungan Pengetahuan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Wilayah Kerja Puskesmas Paal Merah I Kota Jambi Tahun 2018. *Akad Kebidanan Jakarta Mitra Sejah*. 2019;7(01):9–25.
19. Soetjiningsih I. Tumbuh Kembang Anak. 2nd ed. Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2013.